

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Усть-Шоношская средняя школа №16"

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
Калашникова Е.Б.
Приказ №78
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для обучающихся 5-11 классов

п. Усть – Шоноша, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ «Усть-Шоношская СШ № 16», со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана 34 ч в год - по 1 час в неделю (11-15 лет). Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры;

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ – 5 часов

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 9

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ - 10

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Тематическое планирование

№	№ занятия в теме	Раздел, тема	Дата		Количество часов		
			план	факт	Всего	Теоритич.	Практич.
					34	1	33
Знакомство с игрой (5 ч)							
1.	1.1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.				1	
2.	1.2	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
3.	1.3	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
4.	1.4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите					1
5.	1.5	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите					1
Удары по мячу (6 ч)							
6.	2.1	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
7.	2.2	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
8.	2.3	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
9.	2.4	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
10.	2.5	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
11.	2.6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
Подача (10 ч)							
12.	3.1	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
13.	3.2	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
14.	3.3	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
15.	3.4	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
16.	3.5	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
17.	3.6	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
18.	3.7	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
19.	3.8	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1

20.	3.9	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
21.	3.10	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
Отработка игровых навыков (13 ч)							
22.	4.1	Отработка навыков в игре «один на один»					1
23.	4.2	Отработка навыков в игре «один на один»					1
24.	4.3	Отработка навыков в игре «один на один»					1
25.	4.4	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
26.	4.5	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
27.	4.6	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении					1
28.	4.7	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
29.	4.8	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
30.	4.9	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
31.	4.10	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
32.	4.11	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
33.	4.12	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
34.	4.13	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1